

**KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS
TENNIS ELBOW DEXTRA DI RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH WONOSARI**



**Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Fisioterapi**

Oleh :

**Rena Fillias Afinii
J100150100**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS
TENNIS ELBOW DEXTRA DI RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH WONOSARI**



**Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Memenuhi Sebagian Persyaratan
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Fisioterapi**

**Oleh :
Rena Fillias Afinii
J100150100**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS
TENNIS ELBOW DEXTRA DI RUMAH SAKIT
UMUM DAERAH WONOSARI**

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Disetujui untuk Dipertahankan Dalam Sidang

Program Studi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Arif Pristianto, SSt.Ft.,M.Fis

NIK 100.1672

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Dipertahankan Didepan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII
Fisioterapi dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Diploma III Fisioterapi

Hari : Kamis

Tanggal : 05 Juli 2018

Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Arif Pristianto, SSt.FT.,M.Fis
2. Totok Budi Santoso, S.Pd.,SST.FT,M.P.H
3. Dwi Rosella Komala Sari, SST.,S.Fis.,M.Fis

()
()
()

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN : 786/06-1711-7301

MOTTO

- ❖ Niatkanlah, kerjakanlah, dan wujudkanlah cita-citamu.
- ❖ Percayalah setiap kau mendapat kemudahan, ada satu doa Ibumu yang dikabulkan.
- ❖ Pantang menyerah sebelum bendera kuning berkibar.
- ❖ Ku olah kata, ku baca makna, ku ikat dalam alinea, ku bingkai dalam bab sejumlah lima, jadilah mahakarya, gelar diploma kuterima, orangtua, calon suami dan calon mertua pun bahagia.

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat serta karunia-Nya dan atas dukungan dari orang-orang tercinta, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi segala karunia-Nya dan kenikmatan kesehatan.
2. Ayah dan Ibu saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya tanpa henti untuk keberhasilan anaknya dan selalu memberi dukungan dalam bentuk moril maupun material.
3. Saudara saya terutama kakak tercinta Rani Filliastuti dan adik tersayang Regita Fillias Maydiana, yang selalu memberi doa, dukungan, dan semangat untuk kesuksesan saya.
4. Seluruh dosen fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang selama ini telah menuntun, membimbing, dan memberikan ilmu serta pengetahuan yang luas secara tulus dan ikhlas.
5. Kepada sahabat-sahabat bidadari syurgaku yang selalu mendukung saya, menghibur saya dan mendoakan saya dalam segala hal, terima kasih untuk semuanya. Terima kasih juga untuk kenangan manis, asam dan pahit yang telah kalian berikan selama ini.

6. Teman seperjuangan praktek komprehensif saya Riyama Fenami Astianti, terima kasih atas dukungan dan doa yang kau berikan. Terimakasih telah menjadi teman, sahabat, dan penasihatku selama praktek.
7. Untuk kakak-kakak profesi terimakasih telah membantu saya dalam mencari referensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga, saya dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan judul “Penatalaksanaan Fisioterapi pada Kasus *Tennis Elbow Dextra* di Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan serta bimbingan dari pihak-pihak yang bersangkutan, dengan ini tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M. Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SST.FT., M.Sc. selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Arif Pristianto, SSt.Ft., M.Fis. selaku Pembimbing Karya Tulis Ilmiah.
5. Dosen-dosen dan staff pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pada saya selama kuliah di Fakultas Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

6. Bapak Ismadi,S.SIT. selaku Pembimbing Praktek Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari yang telah membantu penulis dalam pembuatan Studi Kasus.
7. Bapak dan Ibu staff Fisioterapi di Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari yang telah membimbing penulis dalam mengikuti Praktik Klinik.
8. Ayah, Ibu, Kakak, dan Adik tersayang yang telah mendoakan serta mendukung penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Dan terakhir untuk teman-teman seperjuangan saya angkatan 2015.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua dan penulis mohon maaf bila dalam penulisan terdapat banyak kesalahan.

Surakarta, 2018

Penulis

ABSTRAK

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *TENNIS ELBOW DEXTRA* DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WONOSARI (Rena Fillias Afinii, 2018, 48 Halaman)

Latar Belakang: *Tennis Elbow* merupakan gangguan peradangan yang terjadi pada epikondilus lateral sebagai efek dari penggunaan otot yang terlalu terulur dan aktivitas berlebih yang bersifat berulang dalam waktu yang cukup lama.

Tujuan: untuk mengetahui manfaat dari pemberian modalitas teknik Grastron dan latihan *strengthening eccentric exercise* pada kasus *tennis elbow dextra*.

Hasil: setelah dilakukan terapi sebanyak 6 kali, terdapat penurunan nyeri gerak T0: 4 menjadi T6: 1, penurunan nyeri tekan T0: 5 menjadi T6: 1, terjadi peningkatan Lingkup gerak sendi (LGS) gerakan fleksi-ekstensi *elbow* meningkat T0 : S 0°-0°-120° menjadi T6 : S 0°-0°-140°, LGS gerakan pronasi-supinasi *forearm* meningkat T0 : R 75°-0°-80° menjadi T6 : R 85°-0°-90°, dan LGS gerakan fleksi-ekstensi *wrist* meningkat T0 : S 50°-0°-70° menjadi T6 : S 70°-0°-80°, dan terjadi peningkatan kekuatan grup otot flekor-ekstensor T0: 4- menjadi T6: 4+, kekuatan grup otot supinator-pronator T0: 4 menjadi T6: 5, dan kekuatan grup otot fleksor-ekstensor *wrist* T0: 4 menjadi T6: 5 dan 4+.

Kesimpulan: pemberian modalitas teknik grastron dan *eccentric strengthening exercise* dapat menurunkan rasa nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS), dan meningkatkan kekuatan otot pada lengan bawah dan pergelangan tangan.

Kata Kunci: *Tennis elbow*, teknik grastron, dan *eccentric strengthening exercise*.

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT OF *TENNIS ELBOW DEXTRA* CASES IN REGIONAL PUBLIC HOSPITAL WONOSARI (Rena Fillias Afinii, 2018, 48 pages)

Background: *tennis elbow* is an inflammatory disorder that occurs at the lateral epicondyles as the effects of the muscles are too extended when be used and excess activity that is repetitive in quite a long time.

Objectives: to determine the benefits of using the *grastron technique* and *eccentric strengthening exercise* for tennis elbow dextra cases.

Results: after the 6th therapy has given, there was decrease of pain in motion T0: 4 to T6: 1, decrease of trigger point T0: 5 to T6: 1, range of motion (ROM) increasing at elbow flexion-extension from T0 : S 0°-0°-120° to T6 : S 0°-0°-140°, ROM increasing of forearm pronation-supination T0 : R 75°-0°-80° to T6 : R 85°-0°-90°, ROM increasing of wrist flexion-extension T0 : S 50°-0°-70° to T6 : S 70°-0°-80°, and muscle strength increasing for flexor-extensor of elbow muscles group T0: 4- to T6: 4+, for pronator-supinator of forearm muscles group T0: 4 to T6: 5, and for wrist flexor-extensor muscles group T0: 4 to T6: 5 for flexor and 4+ extensor.

Conclusions: modality of *grastron technique* and *eccentric strengthening exercise* can reduce the pain, increase the *Range of Motion* (ROM), and increase the muscle strength of arm and wrist.

Keywords: *Tennis elbow*, *grastron technique*, and *eccentric strengthening exercise*.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Kasus.....	5
1. Definisi	5
2. Anatomi	5
3. Gerakan Osteokinematik	9
4. Etiologi	9
5. Patofisiologi	9
6. Tanda dan Gejala	10
7. Prognosis	10
B. Teknologi Intervensi Fisioterapi	11
1. Teknik Graston	11
2. <i>Eccentric Strengthening Exercise</i>	12

BAB III PELAKSANAAN STUDI KASUS

A. Pengkajian Fisioterapi	14
B. Problematika Fisioterapi	31
C. Program atau Rencana Fisioterapi	33
D. Penatalaksanaan Fisioterapi	34
E. Evaluasi	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	38
B. Pembahasan	41

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil pengukuran derajat nyeri	24
Tabel 3.2 Kriteria penilaian kekuatan otot	25
Tabel 3.3 Hasil pengukuran kekuatan otot	25
Tabel 3.4 Hasil pemeriksaan LGS	26
Table 3.5 Hasil pengukuran antropometri	27
Tabel 3.6 Skala pemeriksaan Indeks UEFS	28
Tabel 3.7 Hasil pemeriksaan Indeks UEFS	30
Tabel 4.1 Hasil pengukuran kekuatan otot	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tulang dan sendi regio <i>elbow</i>	6
Gambar 2.2 Anatomi ligamen regio <i>elbow</i> tampak depan	7
Gambar 2.3 Anatomi otot ekstensor lengan bawah	8
Gambar 2.4 Contoh aplikasi teknik Graston	11
Gambar 3.1 Contoh latihan <i>eccentric strengthening</i>	36

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil pengukuran VDS	37
Grafik 4.2 Hasil pengukuran Lingkup Gerak Sendi	38

DAFTAR SINGKATAN

<i>LGS</i>	<i>Lingkup Gerak Sendi</i>
<i>ROM</i>	<i>Range of Motion</i>
<i>MTrP</i>	<i>Myofascial Trigger Points</i>
<i>IASTM</i>	<i>Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization</i>
<i>ART</i>	<i>Active Release Therapy</i>
<i>ADL</i>	<i>Active Daily Living</i>
<i>VDS</i>	<i>Verbal Descriptive Scale</i>
<i>MMT</i>	<i>Muscle Measurement Testing</i>
<i>ISOM</i>	<i>International Standart Orthopaedic Measurement</i>
<i>UEFS</i>	<i>Upper Extremity Functional Scale</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Laporan Status Klinis

Lampiran 2. Dokumentasi

Lampiran 3. *Informed Consent*

Lampiran 4. Lembar Konsultasi

Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup

